

Kinder-Mentaltraining

Stark im Kopf 🧡 Sicher im Herzen 🌈 Mutig im Leben

Individuell. Spielerisch. Kreativ. Ohne Druck.

Für wen ist Mentaltraining?

Für Kinder, die ...

- ✓ sich wenig zutrauen oder oft an sich zweifeln
- ✓ vor Prüfungen, Schularbeiten oder neuen Situationen Angst haben
- ✓ schnell wütend, gestresst oder überfordert reagieren
- ✓ ihre Konzentration und Aufmerksamkeit stärken möchten
- ✓ unter schulischem Leistungsdruck stehen
- ✓ Schwierigkeiten haben, zur Ruhe zu kommen
- ✓ mehr Selbstvertrauen und innere Sicherheit entwickeln möchten
- ✓ sich in sozialen Situationen sicherer fühlen und für sich einstehen



So arbeite ich mit deinem Kind

Mit kindgerechten Übungen, Gesprächen, Visualisierungen, Entspannung und kreativen Methoden entstehen Werkzeuge, die dein Kind auch im Alltag nutzen kann.

Jedes Kind ist anders. Deshalb wird das Mentaltraining individuell auf die Bedürfnisse, Stärken und aktuellen Herausforderungen deines Kindes abgestimmt.

Was dein Kind lernt

- Gefühle besser verstehen und mit ihnen umgehen
- Selbstvertrauen und innere Stärke aufbauen
- Mit Angst und Leistungsdruck sicherer umgehen
- In herausfordernden Situationen ruhiger reagieren
- Hilfreiche Gedanken und innere Bilder nutzen
- Konzentration und Aufmerksamkeit stärken
- Die eigenen Stärken bewusster wahrnehmen

Ablauf & Investition

- 📅 Erstgespräch 1,5 Stunden € 150,-
online oder in meiner Praxis
danach
- € 5er-Block € 280,-
Einzeltermin € 65,-



Melde dich gerne für ein unverbindliches Kennenlern-Telefonat.

training@danielaerber.at
+43 664 150 41 40